DACIADA

„ALEARGĂ, PENTRU SĂNĂTATEA TA!“

Alergarea, un bun al tuturor vîrstelor. La grădiniță și... cu mămica și tăticul...

Foto : I. MIHĂICĂ

LA „START“—CETĂȚENI DE TOATE VÎRSTELE!

Se știe, sîntem la „ora finalelor“ **Daciadei** — eveniment important în activitatea sportivă de masă și de performanță din țara noastră. Se decern titluri, sînt stabilite ierarhii... Este, fără îndoială, un moment de referință, care poate și trebuie să arate măsura creșterii calitative în acest domeniu, plusul de audiență pe care marea competiție națională l-a cîștigat în rîndul tineretului, al oamenilor muncii.

Finalele sînt, însă, doar o ETAPĂ. În miile de asociații sportive continuă să se organizeze acțiuni, întreceri și competiții polisportive, toate acestea vizînd îndeplinirea exemplară a sarcinilor și orientărilor cuprinse în **Mesajul** tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive din primăvara anului trecut.

Necesitatea perfecționării, în continuare, a desfășurării tuturor manifestărilor care au loc în cadrul „Daciadei“ — cerință subliniată în Mesajul secretarului general al partidului nostru — a stat la baza măsurilor adoptate, recent, de Biroul Comitetului Executiv al C.N.E.F.S. privind **organizarea practicării diferitelor forme de alergare de către masele largi de cetățeni de toate vîrstele, ca una dintre cele mai eficiente forme ale educației fizice.** Este o activitate care solicită participarea intensă a marilor funcțiuni organice, care întărește și dezvoltă rezistența împotriva oboselii fizice și psihice, a mediului poluant și bolilor, a bătrîneții.

„ALEARGĂ, PENTRU SĂNĂTATEA TA!“ — iată genericul unei acțiuni care se dorește larg extinsă pentru ca alergarea să devină într-adevăr **o obișnuință, o deprindere** necesară în viața cotidiană a fiecărui cetățean. O acțiune care, se înțelege, **poate fi organizată în mod individual, în grupuri variabile** — familie, clasă, școală, întreprindere, **instituție** etc. — pînă la ample crosuri de masă cu mii de participanți.

Este sarcina consiliilor locale pentru educație fizică și sport ca, împreună cu organele și organizațiile cu atribuții în mișcarea sportivă, să treacă la aplicarea în practică a măsurilor stabilite. Subliniem, în acest sens, necesitatea stimulării alergărilor individuale în parcuri, **la** liziercle de păduri, la marginea lacurilor în zonele preorășenești. În același timp, prin revizuirea acțiunilor prevăzute în calendarele sportive locale, va trebui acordată o atenție deosebită formelor de organizare a crosurilor, diferențiat (ca distanțe, frecvență, denumire etc.) pentru copiii din grădinițe, în învățămîntul primar, gimnazial, pentru elevii din licee și școlile profesionale, studenți, oameni ai muncii din întreprinderi, instituții și cooperația meșteșugărească, din mediul rural.

Acțiunea are nevoie de o susținută muncă de propagandă, de o eficientă colaborare a tuturor celor care activează în domeniul educației fizice, de aportul inspectoratelor sanitare, de stimularea celor care, prin strădaniile și rezultatele obținute, contribuie la impulsionarea practicării diferitelor forme de alergare în rîndul maselor largi ale populației. Și mai are, acțiunea, nevoie de mult suflet...

Dan GÂRLEȘTEANU

O STARE DE SPIRIT

S-a spus de-atîtea ori că **sportul începe cu atletismul.** În consecuție logică, trebuie să așezăm, deci, alergarea, cel mai simplu și mai natural gest atletic, în fruntea formelor de exercitare fizică a organismului. Acest adevăr nu mai are nevoie de demonstrație, influențele benefice ale alergării asupra menținerii stării de sănătate fiind de mult arhicunoscute. Se pare că acest adevăr, dintotdeauna știut și mereu recomandat de păzitorii sănătății — fiind medicamentul „fizic“ cel mai ușor de administrat, controlat dozat și individualizat — a fost cel mai bine înțeles acum, cînd ritmul deosebit de intens al vieții moderne a făcut din bolile sistemului cardio-vascular „maladia secolului“.

Reacția de apărare a venit spontan și a părut inițial o modă, răspîndindu-se la scară universală. De aproximativ un deceniu „febra alergării“ a cuprins întreaga planetă. Privit la început ca o ciudățenie, „jogging“-ul a strîns treptat tot mai mulți adepți în toate colțurile lumii. Nu mai surprinde astăzi pe nimeni apariția, solitară sau în grup, în chiloți și maieu sau în trening, a joggler-ilor, adulți, copii, bătrîni, bărbați și femei, pe străzile sau în parcurile oricărei metropole. Alergarea a devenit o necesitate.

Mai tîrziu necesitatea s-a transformat în plăcere. Toți cei obișnuiți cu alergarea nu mai pot renunța. Alergarea este o stare de spirit. Iar de la goana după sănătate la sport nu e decît un pas. Ne-o dovedește cel mai spectaculos eveniment al atletismului din ultimii ani : proliferarea curselor de fond, mergînd pînă la distanța maratonului. Proba sportivă cea mai grea, cu efortul cel mai dur, a devenit o întrecere de masă, adunînd la start, la Londra sau Moscova, la Beijing sau New York, pretutindeni, mii de participanți. Această „explozie“ generală este cea mai practică recunoaștere a virtuților alergării, cel mai ieftin și cel mai la îndemînă medicament pentru sănătate...

Vladimir MORARU

Crosurile — în programul sportiv al tuturor unităților școlare !

„N-AR TREBUI SĂ SE MIRE NIMENI!“

Nici n-am pus bine telefonul în furcă și pe ușă a intrat cel pe care-l invitasem — profesorul tulcean **Alexandru Vergu.** Într-o bluză subțire și cu un pantalon de trening.

— **Ați venit cu mașina?**

— Nu, o mică alergare, de numai doi kilometri. Restul de trei îi fac la întoarcerea spre casă.

— **Cum adică „restul de 3“?**

— Asta e norma mea zilnică de alergare. Cum azi am ore după-amiază, mă pregătesc să-mi fac programul de alergare : ora 10 — 5 km. Dar pentru că m-ați invitat la consiliu (n.n. C.J.E.F.S.) am făcut — ca să zic așa — două treburi o dată.

Prof. Al. Vergu — prietenii îi spun Radu — predă nu educația fizică, așa cum credeam, ci biologia, la Școala generală nr. 2. Acum un an a citit în „**Sportul**“ și a văzut la televizor că se răspîndește tot mai mult această formă simplă și utilă de mișcare — alergarea. A așteptat concediul și, pe plaja de la Sf. Gheorghe, s-a împrietenit cu alergarea. Un kilometru, apoi doi și... a văzut că „merge“, că parcă se simte mai bine. Întors acasă, a continuat programul de alergare (fiindcă a devenit **program**), ajungînd la o medie zilnică de 5 km în ritm alert. Rezultate după un an : condiție fizică bună; rezistență la efort, evident crescută; iarna l-au ocolit răcelile „de sezon“; tensiunea, stabilă : 130—80.

A început s-o ia cu el, din cînd în cînd, pe stadion pe fiica sa, Elisabeta, la 9 ani ea nu are încă ritmul său, dar — ne asigură — îl va dobîndi.

De ce aleargă pe stadion? E aproape de casă și, pe urmă, ori de cîte ori alerga pe lîngă casă a văzut sprincene ridicate a mirare. „De înțeles — zice — lumea nu e încă prea tot deprinsă“. Și ne sfătuiește: „Scrieți mai des despre binefacerile alergării și n-o să se mai mire nimeni. Eu o să încerc să-i angrenez și pe elevii mei, mai ales pe cei de la cămin. Îmi pare rău că nu am început să alerg mai demult, de cînd aveam 20 de ani sau, să zicem, 15 ani“..

— Cîți ani aveți tovarășe profesor?

— **Chiar azi împlinesc 46.**

— La mulți ani și... la mulți kilometri !

Mircea COSTEA

INIȚIATIVE

În ultima vreme, organele sportive și factorii cu atribuții dintr-o serie de orașe și municipii manifestă inițiative lăudabile pentru atragerea cetățenilor de toate vîrstele în activitatea, tot mai intensă, desfășurată în cadrul **„Daciadei“**, una dintre formele cele mai accesibile și, firește, eficiente, constituind-o alergările — practicate individual, în familie, în grupuri restrînse sau cu prilejul crosurilor de masă. Ce pledoarie convingătoare în această direcție a fost, de exemplu, **„Maratonul sănătății“**, organizat, recent — după zeci de acțiuni inițiate în colectivele de muncă și învățătură, sau în cartiere — la **Miercurea Ciuc**, cu participarea a peste 3000 de concurenți!

Sînt, desigur, și alte exemple. De cîte ori nu întîlnim pe străzile și în parcurile Capitalei familii sau grupuri de practicanți ai alergărilor ? O privire mai atentă ne-ar arăta, în zilele următoare, că acești iubitori ai mișcării sînt ACEIAȘI oameni pentru care alergarea a devenit o obișnuință, o deprindere, un mijloc eficient de menținere și întărire a sănătății. Frumoase acțiuni pe această linie se întreprind și la **Ploiești, Bacău** sau **Timișoara**, în județele **Dolj, Mehedinți** sau **Neamț** Dar, cel puțin pînă acum, ele au fost destul de timide în raport cu largile posibilități existente nu numai aici ci în toate orașele, municipiile și județele țării. Să sperăm că în viitor vor fi mai ferm aplicate măsurile pentru promovarea continuă a diferitelor forme de practicare a alergării începînd cu copiii, pînă la cetățenii vîrstnici.

„TINEREȚE FĂRĂ BĂTRÎNEȚE“

● Zilnic — cîte 3000 m! ● O rețetă eficientă și... gratuită ● „Cum am învins boala...“ ● Acțiuni pentru toți copiii școlii ● Medicul specialist vă sfătuiește...

Astăzi, în epoca stresurilor de tot felul, alergarea în aer liber a devenit o necesitate : pentru destinderea organismului după efortul fizic și intelectual, pentru păstrarea sănătății, în năzuința așa de frumos spusă în atît de omenească urare **„Tinerețe fără bătrînețe“.** Dar, să consemnăm, mai bine cîteva opinii despre această „disciplină“ sportivă care cucerește lumea.

Prof. univ. NICOLAE DINUȚ, Universitatea București : Am făcut sport în tinerețe : am jucat fotbal, tenis de masă, am făcut ciclism, mi-a plăcut să cutreier cărările munților. Dar, vedeți, vine un timp cînd obligațiile profesionale te împiedică să „te duci la sport“, cum se spune. Pierderea continuității în practicarea exercițiului fizic am resimțit-o repede. Prin stări gripale foarte dese, senzație de oboseală, dureri reumatice. Incitat de o literatură de specialitate, care recomandă ca exercițiu fizic alergarea, am încercat „tratamentul“, împreună cu cîțiva prieteni. Și rezultatul este, mărturisesc, extraordinar. Alerg zilnic, în cartierul Balta Albă, cîte 3000 m și mă simt excelent. Deunăzi am fost la medic, pentru că înainte aveam mari pusee de tensiune. Iar acum nu m-am mirat cînd mi-a spus : **tovarășe profesor, aveți o tensiune de cosmonaut !**

Ing. AMELIA VISARION, Centrul național de fizică : Se știe că femeia astăzi este foarte ocupată : cu serviciul, cu gospodăria, cu creșterea și educarea copiilor. Dar ea dorește, în același timp, de ce să n-o spunem, să-și păstreze mereu sănătatea, supletea, frumusețea și buna dispoziție care dă farmec vieții. Eu am găsit rețeta pentru aceasta în alergare, la îndemîna tuturor și... gratuită. Alerg de două ori pe săptămînă în parcul Tineretului, împreună cu soțul meu, **Viorel Visarion,** și fiica mea **Andreea — 18 ani.** Distanța — 7 km. Desigur, interesează urmările. Este vorba în primul rînd de o educare a voinței, apoi de felul cum ne simțim după alergare : reconfortați, bucuroși că și azi sîntem... tineri ca și ieri și o ambianță familială — curios cum ne sudează sufletește sportul acesta — pe care am dori-o tuturor.

NICOLAE NEACȘU, tehnician la Electromagnetica : Mi-a plăcut sportul din copilărie și l-am practicat, dar în limita obișnuitului. La vîrsta de 32 de ani, însă, am suferit o criză de lombosciatică, pe fond reumatismal, care m-a paralizat pur și simplu.

Timp de 8 ani am fost anchilozat, suferind dureri greu de închipuit. Dar, mi-am spus că omul este dator să lupte, în primul rînd, cu forțele-i proprii. Încet, încet, am început să mă mișc, chiar să alerg. Și am observat că alergarea este cel mai eficient tratament. Prin ea mi-au dispărut toate sechelele bolii. Alerg zilnic, indiferent de timp, distanțe de 8 pînă la 10 km. Am 56 de ani și mă simt perfect sănătos, imun chiar și la atît de răspînditele gripe. Și sînt fericit că am realizat ceea ce nici nu visam acum 25 de ani.

Prof. GHEORGHE ȘERBAN, directorul școlii generale nr. 8 Siatina : Misiunea școlii este de a contribui la creșterea și educarea tinerei generații, de a forma un tineret viguros și sănătos, și fizic, și intelectual. Desigur, mijloacele sînt multiple, dar printre ele, după opinia mea, un loc important trebuie să-l ocupe sportul, mișcarea în aer liber, pentru recreare și fortificare. Iar alergarea este cea mai la îndemînă și mai eficace, de aceea catedra de educație fizică din școală s-a întrunit și a întocmit un plan riguros de acțiuni de alergare cu toți copiii școlii. Mai întîi i-am împărțit, firește, după posibilitățile fiecăruia, pe clase și, în raport cu aceasta, am stabilit traseele de alergare. Genericul sub care organizăm aceste acțiuni este **„Aleargă, pentru sănătatea ta“** și sîntem bucuroși că această inițiativă a fost primită cu entuziasm de către elevi și putem spune că ea a produs un adevărat reviriment în activitatea sportivă de masă din școala noastră.

Dr. ION DRĂGAN, directorul Centrului de medicină sportivă: Alergarea, sau antrenamentul aerob, este o realitate care a cîștigat teren în foarte multe țări ale lumii. La baza ei stau numeroase cercetări care fundamentează eficiența biologică pentru om efectele favorabile exprimîndu-se nu numai la nivelul mușchilor și al inimii, dar și la nivelul sistemului nervos și vegetativ, endocrin, metabolic. Interesant este ca fiecare tînăr sau vîrstnic să alerge după posibilități și nivel de sănătate. Ceea ce presupune că înainte de a apela la acest mijloc sanogenetic cel interesat trebuie să consulte medicul, împreună cu care va stabili cît să alerge, de cîte ori pe săptămînă și la ce nivel de intensitate. Referitor la aceasta (intensitatea) trebuie precizat că alergarea optimă trebuie să se desfășoare la o frecvență a pulsului de 120—130/minut, ceea ce ar reprezenta aproximativ 60% din capacitatea aerobă maximă a individului. După posibilități, se poate alerga de 3 ori pe săptămînă cîte 20 de minute sau zilnic 10—12 minute, de preferință dimineața sau seara. **Atenție : să nu considerăm că alergarea poate înlocui gimnastica igienică de înviorare, activitățile fizice cu caracter de recuperare după muncă. Ea este însă un prețios ciștig suplimentar.**

Opinii consemnate de
Viorel TONCEANU
Modesto FERRARINI

Sportul Pag. a 3-a